恢复内核

会议活动资源库

50 [活动，旨在提升活力、稳定情绪、促进连接，并帮助人们转换状[]——[用[] Kernel [][][][]

会议必须更换场地的原因。

大脑在静坐椅子上 90 分钟时，学习效率不高。这并非个人观点，而是神经科学的结论。运动可以增加脑源性神经营养因子（BDNF），而 BDNF 是神经可塑性的主要机制。新的社交互动会释放催产素。共同的身体活动可以产生协同调节作用——一个冷静的人的神经系统，实际上可以降低焦虑者的神经系统活动，当他们彼此靠近时。

AA 会议通常是静坐交流。Kernel 会议则更注重活动。这并非因为活动本身就很有趣（虽然它经常是），而是因为在活跃、相互调节、并体验到轻微新奇的身体中，大脑的变化速度更快。这个活动库中的每一个项目都是经过精心挑选的，因为它们能够产生已被记录的神经化学效应，例如多巴胺、催产素、内啡肽的激活，以及 γ-氨基丁酸（GABA）的激活，皮质醇的降低，或迷走神经张力的增加。

在第三阶段（协议环节）或各阶段之间的过渡时，每次会议选择一项活动。根据房间的氛围选择合适的活动：如果房间里是充满活力的人，选择一项具有挑战性和互动性的活动；如果房间里是比较焦虑的人，选择一项节奏舒缓、低压力的活动。引导者应根据实际情况选择。这些只是工具，不是教学内容。

活动类型	最适合： 翻译：	它在神经化学上产生的影响。
勇士活动	充满活力，具有竞争性，需要有风险。	多巴胺激增、肾上腺素、睾酮；战士们感受到活力和投入。
WORRIER 活动 翻译：	有节奏的、舒缓的、注重精细。	GABA 激活，副交感神经反应，通过连接产生催产素。
BOTH（通用） 翻译：	混合型房间，初次见面，充满不确定性。	平衡激活；适用于所有人。
稳定情绪的活动	情绪 overwhelmed，过渡期，分享完重要信息后。	迷走神经激活，皮质醇降低，神经系统重置。
连接活动	隔离问题、早期康复、重建信任。	催产素、社会认知、镜像神经元激活。

□□ 1

□□□

□□□——□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□——□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□ · 3-5 □□ · □□□□ · □□□□ □

*□□□□□□□□□□□□□□□□ 30 □□□□□□□□□□□□□□□□□

姓名游戏 · 5 分钟 · 聚会空间 · 能量:□中高

□□□□一□□□□（□□□□团□□□□给□□□□，□□□□对□□□□。□□□□进□□□□增□□□□节□

如何进行：大家围成一个圈。主持人开始：说出一个人名，然后将物品抛向那个人。被抛到的人接住，再说出另一个人名，然后将物品抛向那个人。第一轮：只说名字。第二轮：在抛向对方时，加上一个关于那人的词语（例如：“马库斯，可靠的”）。第三轮：加上他们的类型（例如：“索菲亚，爱操心的”）。保持节奏快。如果掉落了？所有人一起做五个跳跃运动，然后重新开始。

原因：学习名字可以激活社交记忆回路。添加积极的词语，通过社会认可来建立身份标签，这是新身份形成最强大的强化机制之一。将错误转化为有趣的体验，而不是令人羞愧的。

两个真相，一个刺激。· 10 分钟· 可坐或站立· 强度:□中等。

□□“□□□□”□□，□“□”□□□□替□□□□你□□□□前□□□□现□“□□□□”□

如何进行：每个人说三件事：关于自己的两个真实的事实，以及一个他们想尝试但还没尝试过的“现代刺激体验”。组内的人猜测哪一个是被“想尝试”的。然后，这个人揭晓答案，并必须说明他们为什么想要体验那个刺激。

工作原理：通过“想要”的暗示来激活大脑中的多巴胺预期回路。集体猜测可以带来轻微的社交互动，但没有压力。 “为什么”这个问题通常会揭示出该物质所提供的具体作用——在一个轻松、非治疗的环境中。

握手比赛 · 8 分钟 · 开放区域 · 活力:□很高

□□□□ 60 □□□造□□□□握□□□□。□□□□找□□□□人□□□□的□□□□结□□□□重□□□□程□□□□个□□□□一□□□□稽□□□□手□□□

如何进行：

两人一组。每组用 **60** 秒时间，为彼此设计一个握手动作（可以包括击拳、拍手、旋转等）。然后，每组找到另一组——将两个握手动作以某种方式结合起来。不断地与其他组结合，直到整个小组都尝试过一个荒谬的握手动作链。它可能会失败。没关系。

这种方法之所以有效：与另一个人进行新颖的身体协调活动，可以同时激活镜像神经元和本体感觉回路。不可避免的失败会引发真诚的笑声，从而促进内啡肽的释放。即使是短暂的、双方同意的握手，也能激活催产素。这种方法适用于那些无法表达情感，但可以开怀大笑的人。

第二类

翻译：

稳定情绪 - 缓解焦虑的活动

[奏、精准]平静、共]——[需要营]舒适氛围]场所]

呼吸同步练习 · 3-4 分钟 · 坐姿，可在任何空间进行 · 能量:□低

[□□□□□□□□——□□□□——□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

如何进行：所有参与者请坐下。引导者带领：'吸气四秒钟，保持四秒钟，呼气六秒钟。' 共同进行四个循环，保持安静。在最后一次呼气后，依次在房间里说一个词。无需解释。

同步的人类呼吸可以产生生理层面的协同调节——这并非只是比喻。以呼气为主的呼吸可以在 60 秒内激活迷走神经。之后，这个词可以用来描述身体刚刚达到的状态，从而培养对平静感的实际体验的自我意识。

慢走 · 5-7 分钟 · 任何有足够活动空间的场所 · 强度:□低

[□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□"□□"□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

如何进行：每个人站立。'尽可能慢地走，但不要停下来。不要说话。只移动。' 设置一个 3-4 分钟的计时器。周期性地喊"静止"，保持完全静止 10 秒。然后继续。最后，问："现在，用一个词来形容你的身体。"

缓慢、有意的动作以一种快速动作无法实现的方式，激活小脑-前庭系统，从而培养本体感觉意识，并抑制过度警觉反应。静止的瞬间让神经系统明白，静止是安全的，而不是危险的。

嗡嗡声 · 3 分钟 · 任何地点，任何姿势 · 能量:□低

[□□□□□□□□——□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

如何进行：坐着或站着都可以。 "我们将要哼唱。任何音符都可以。只需要哼唱。" 开始哼唱。其他人加入。让大家尝试不同的音符。让和声自然发生。 2 分钟后："在数到三的时候，大家同时停止。" 保持沉默。 "注意这一点。"

通过喉咙和咽部的振动，哼唱可以直接激活迷走神经。这在临床上是有记录的，并非比喻。集体哼唱还能通过共享的共鸣产生社会联系。随后突然的安静，会带来一种深刻的平静，而这种平静是大多数正在康复的人从未有意识地体验过的。

镜像运动 · 5 分钟 · 需要搭档，需要站立空间 · 能量消耗□低-中等

[□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□90 □□□□□□□□□□□□□□□

如何进行：
两人一组。面对面站立。通过猜拳决定谁先作为领舞者。领舞者缓慢、有意识地移动身体的各个部位——手臂、头部、身体。跟随者必须尽可能精确地模仿。禁止说话。90 秒后：切换角色，但不要中断动作。3 分钟后：休息。提问："你注意到了什么？"

原因：镜像神经元在有意识的模仿过程中会被激活，而单纯的观看则无法达到同样的效果。领导需要集中注意力，从而抑制过度思考。跟随则需要放弃控制，这是一种特殊的练习，尤其适合那些高度警惕、难以信任的人。长时间的眼神交流也有助于促进催产素的分泌。

传递掌声 · 4 分钟 · 站立圆形 · 能量:□中等

[□□□

如何进行：大家围成一个圈。引导者先拍手开始，然后转头将拍手传递给下一个人。接住拍手的人再传递给下一个人。逐渐加快速度。当节奏被打断（有人没接到拍手）时，大家一

□□□

□□□

□□□

□□□□

□□□□□□——□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□/□□□

□□□□□□ · 8 □□ · □□□□ · □□□□ □□

□□□□□□□□□□□□□□——□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□——□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

如何进行：准备好纸和笔/彩色铅笔。 "在接下来的 **15** 分钟里，创作一些东西。绘画、写作、涂鸦，都可以。不需要分享。我们只是互相靠近工作。" 播放舒缓的背景音乐。结束后：任何想展示自己作品的人都可以展示。不需要解释。

为什么有效：平行游戏——即在他人附近进行个人任务——是重建那些长期处于严重隔离状态的人们的社会信任的关键机制。它重现了在社会交往成为必要之前的儿童玩耍的条件。取消分享的要求消除了评估带来的压力。仅仅在其他人的附近做一些事情，往往是第一步。

信任跌落——现代版 · **5** 分钟 · 需要足够的空间 · 强度:□中等

□□

如何进行：
找一个身高相近的伙伴。背靠背站立。两人缓慢向后倾斜，直到找到一个平衡点，这时你们的体重均匀地分布在彼此身上。找到这个平衡点。现在，慢慢地尝试一起坐下，但不要放手——也不要摔倒。（这非常困难，而且通常会引发笑声。）

原因：身体上的相互依赖会激活与社会信任相关的神经回路——身体无法区分隐喻和现实。即使是短暂地需要他人的帮助，也会在身体上留下对相互支持的记忆。频繁的失败和欢笑是治疗性的，而不是表明这项活动没有效果。

□□□

□□□

□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□——□□□□□□□□□

30 □□□□□□ · 5-7 □□ · □□□□□□□ · □□□□□ □□

*□□□□□□□□□□□□ 30 □□□□□□□□ 3 □□□□□□□□□□□□□□□□

□□□

五级

多巴胺替代活动

（或）

多巴胺替代方案

□接激活□脑奖励机□的活□——□□有效的方□□

冰水挑战 · 3 分钟 · 需要水槽或冰碗 · 能量:□高

□□□□水□□□□或□□——□需□□ 30 □□□□□□“□水□□”□□激□□□□。□□□□进□□□□作□

如何操作：准备一碗冷水（如果可以，加入冰块）。或者直接跑到浴室的水槽。首先由引导者示范：将脸浸入水中 **15** 秒，或者将手腕浸入冷水中 **60** 秒。所有想尝试的人都可以尝试。没有压力。完成后：用一个词来描述你身体的感觉。

哺乳动物的潜水反射是作用最快的副交感神经激活机制之一，无需药物即可发挥作用。心率在 **30** 秒内即可明显下降。对于**“**战士**”**们来说，冷水刺激也能提供他们渴望的刺激感**——**而这一切都是在不使用任何药物的情况下。这直接源于**“**协议 **01”**（紧急分诊），该小组将其视为一种练习，而非危机干预措施。

庆祝活动巡回活动 · 3 分钟 · 任何地点 · 活力:□很高

□□□□做□□□□的□□□□——□□□□事□□□□会□□□□动□——□□教□□□□边□□□

如何进行：'想象一下你的庆祝方式**——**当你赢得胜利，或者事情进展顺利时，你通常会做什么。你的专属庆祝动作。' 给 **30** 秒时间。然后，每个人轮流展示自己的庆祝动作，让大家观看。接下来：教导你旁边的人。最后，在数到三时，让每个人同时进行自己的庆祝动作。

原因：即使没有取得具体的成就，身体上的庆祝行为也能激活身体内的多巴胺系统。微笑和庆祝会产生与成就相关的神经化学状态，而不仅仅是成就带来的反应。分享个人的庆祝时刻，也是一种坦诚的自我表达，有助于增强团队凝聚力。

“冲向墙壁**”** · 3 分钟 · 任何有墙壁的场地 · 强度:□高

□□□□指□□□□别□□□□与□□□□先□□□□摸□□□□合□□□□物□□□□到□□□□该□□□□量□□□□行□□□

如何进行： **"**争先触摸任何红色物品。**"** 所有人全力冲刺。最后到达的人：**+1**。**"**争先触摸任何比你更古老的物品。**" "**争先触摸任何戒酒时间超过一周的人。**" "**争先触摸任何能让你感到平静的物品。**"** 进行五轮。得分最低的人获胜，但奖品是选择下周来自 **Kernel** 的开场白。

原理：短暂、高强度的身体活动会通过**“**期待**-**行动**-**奖励**”**的循环，迅速提升多巴胺水平，这种机制类似于药物使用，但这种提升是在一个持续的、具有社会联系的背景下发生的。不同的活动类别从纯粹的身体活动过渡到与情感相关的活动（例如，触摸一些能让你感到平静的东西），从而训练身体状态与情感意识之间的联系。

个人最佳训练 · 5 分钟 · 任何地点 · 强度:□中高

□□□□定□□□□□ 60 □□完□□□□挑□□□□力□□□□的□□□

如何进行：给自己 **60** 秒。选择一个你现在就在这个房间里可以提高的项目**——**比如单脚站立、倒着说字母表、尽可能多地做靠墙深蹲、记住所有人的名字顺序。选择你的项目。你有 **60** 秒的时间来挑战你的个人最佳。然后，尝试打破它。进行两轮。

为什么有效：自我竞争（与群体竞争相比）消除了社会羞耻感，同时保持了挑战带来的多巴胺激活。 **"**个人最佳**"**是一种康复概念**——**不是与他人竞争，而是与自己过去的局限性竞争。双轮结构保证了改进的机会，从而产生成就感带来的多巴胺激增。

笑瑜伽——一分钟

时长：**1-2** 分钟

姿势：任意

强度：中等（□）

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

如何进行：“我们将一起笑一分钟。如果需要，可以假装笑——但请坚持下去。”引导者开始笑（真诚或表演）。其他人也加入。持续 **60** 秒。最后以 **10** 秒的沉默结束。

原因：从生理层面来看，大脑无法区分真实的笑声和虚假的笑声。两者都会释放内啡肽，降低皮质醇水平，并激活社交连接回路。这些都已在笑瑜伽的研究文献中得到证实。通常情况下，群体在 **20-30** 秒内会从虚假的笑声过渡到真实的笑声——而这种真实的集体笑声是自然界中最强大的自我调节方式之一。

第六类

翻译：

户外活动和运动

翻译：

[你有空][]间时，[][]考虑将[][]安排在[][]举行[]

寂静漫步 ▪ **15** 分钟 ▪ 户外场地 ▪ 强度：[] 低

[] 10 []

如何进行：大家一起出门，不要说话，也不要使用手机。引导者设定一个大致的方向。开始行走。**10** 分钟后，停下来。每个人分享一件他们注意到的事情，如果他们在说话，他们可能不会注意到。然后，一起返回。

原因：有意识地将注意力集中在感官环境中——这是正念的机制——能够减少反刍思维，因为大脑无法同时处理外部感官细节和内部叙述。散步还能促进脑源性神经营养因子 **(BDNF)** 的产生，并释放少量内啡肽。最后的分享环节，通过共享的感知体验建立社会联系，而不是通过共同的痛苦。

战士冲刺训练

▪ **5** 分钟

▪ 任何户外场地

▪ 强度：[] 高

[] [][][][][][] [][][][][]，[][][][]时[][] [][]尽[][][][]快[][][][]三[][]

如何进行：找一个空旷的地方——停车场、操场、或者如果不能在户外，就在走廊里。进行三次短跑：“听到'开始'的信号后，尽全力跑，直到我喊'停止'。”每次短跑 **15** 秒。慢走返回。重复三次。第三次结束后：双手放在膝盖上，深呼吸，然后站起来，感受身体的感觉。

全力冲刺是目前最有效的、无需药物就能产生多巴胺的途径之一。短时间内进行高强度冲刺后，大脑神经生长因子 **(BDNF)** 的水平会显著升高，这种变化可以在 **20** 分钟内被测量到。对于“战士”来说，身体在达到最大能力时的体验，是他们追求的“快感”最接近的替代方式，并且会产生相同的生理反应。

赤脚行走 ▪ **5** 分钟 ▪ 草地或自然地面 ▪ 能量消耗：[] 低

[][][][][][][][][][][][][][][][][][] 5 [][][][][][][][][][][][][][][][][][]

如何进行：如果条件允许：请脱鞋。站在草地或泥土上。保持 **4** 分钟的沉默。引导者轻声说：“注意温度。注意触感。注意你身体的重量压在地面上的感觉。” **4** 分钟后：说一个词。

原因：研究表明，直接接触自然土壤（即“接地”）对皮质醇和炎症指标具有已知的效果。无论这是主要机制，还是由于身体的静止和对感官的关注，都可能产生实际效果。对于身处城市，无法接触自然环境的人来说，这通常是一种全新的感官体验。

团体跑步 ▪ **20-30** 分钟 ▪ 任何户外场地 ▪ 强度：[] 高

[][][][][][][][][][][][][][][] 20-30 [][]，[][][][]节[][][][]签[][][][]跑[][][][][]

如何进行：完全取消室内会议。改为在户外进行。大家一起跑步，保持一个可以交谈的速度。引导者在跑步时进行开场仪式。讨论流程也在跑步中进行。最后，以静默步行一圈结束。然后进入室内，喝水并结束活动。

跑步时说话，会产生一种轻微的生理激活状态，这种状态与人类在社交互动中建立联系的条件非常相似——例如狩猎、迁徙和共同行动。这种双侧的节奏性运动还会激活类似于 **EMDR** 的处理过程，从而减轻与困难话题相关的负面情绪。许多参与者表示，他们在跑步时更容易分享一些在坐着时无法分享的事情。

快速参考

翻译：

将活动与房间匹配。

[根据情况]择合适的[案]

如果房间感觉是这样...	请将所有紧急/危机电话号码替换为：**findahelpline.com** 请选择以下活动之一： 翻译：
平淡、疏离，人们盯着手机。	开合跳倒计时 → 名字传递 → 庆祝环节
紧张、焦虑，空气中弥漫着过多的皮质醇。	呼吸同步 → 摇晃舒缓 → 慢走
新组，成员之间不熟悉。	两个事实，一个刺激 → 找出不同之处 → 电话
隔离问题是当前最重要的问题。	并行工作 → 互补式循环 → 匿名行走
需要先行动才能思考的战士。	绕圈跑 → 勇士冲刺 → 俯卧撑挑战
需要节奏感才能开口说话的焦虑者。	拍手 → 哼唱 → 模仿动作
每个人都需要欢笑，最近感觉压力太大了。	笑瑜伽 → 握手锦标赛 → 绳结
前额叶皮层在进行大量活动后需要“唤醒”。	反向游戏 → 快速传递 → 30 个圆圈 (或者，更口语化： 反向游戏 → 快速传球 → 30 个圆圈)
这个小组需要体会到真正的康复是什么样的感觉。	冷水挑战 → 冲向终点 → 个人最佳
您有户外空间，而且天气很好。	集体跑步或静默步行——将会议完全移至户外。
请注意：所有紧急/求助电话号码，请替换为：findahelpline.com (仅有 5 分钟时间)	摇摆舞（2 分钟）或 欢笑瑜伽（1 分钟）或 呼吸同步（3 分钟）
首次会议——大家还不了解流程。	名字游戏（互相了解）→ 呼吸同步（放松）→ 故事骨架（趣味）

会议活动的黄金法则

(请注意：所有紧急/求助电话号码，请替换为 findahelpline.com)

活动本身并不是重点，重要的是它所产生的神经化学状态。一个跑步者，绕建筑物一圈后，再讨论“协议 10（多巴胺架构）”，他们对多巴胺的理解将是基于体验的，而不仅仅是智力的；与一个只是坐着阅读相关内容的人不同。一个参与者，与大家一起哼唱三分钟后，再讨论“协议 16（隔离）”，他们会更深刻地体会到协议描述中所反映的自身神经系统。他们无法仅通过文本内容来理解。

这个活动库中的每个活动都是因为它们能产生可记录的状态——多巴胺、催产素、GABA 激活、皮质醇降低、BDNF，以及迷走神经张力。这个活动通过身体来传授方法，然后再通过思维来学习。当两者同时发生时，学习效果会更加持久。